

금연상담교실 안내

흡연은 질병입니다.

치료는 금연입니다.

지금 바로 **시작**하세요.

체계적인 방법으로 금연을 실행할 수 있도록 건강센터가 도와드리겠습니다.

1. 금연 캠페인 및 금연 상담 등록

-일시: 2018. 10. 4.(목) 10:00~ 16:00(12:00~13:00 점심시간 제외)

-장소: 경영관 앞 주차장, 천막 부스 및 금연 버스

2. 금연 상담 과정

구분	일시	내용	비고
금연상담 홍보	~10. 4(목)	●금연 상담 교실 안내	
금연 캠페인 및 등록	10. 4(목)	●금연 캠페인 및 등록 ●니코틴 의존도 파악 ●금연 준비하기	
1차 상담	10. 11(목)	●금연 시작 확인 ●금단 증상 및 흡연 욕구 조절하기 ●니코틴 보조제 사용법 설명 ●금연 간식 및 행동요법 안내	
2차 상담	10. 25(목)	●금연 유지 확인 ●금단 증상 및 흡연 욕구 강도 대처방법 안내 ●금연 장애 요인 관리 ●니코틴 보조제 부작용 모니터링	
3차 상담	11. 8(목)	●금연 유지 확인 및 격려 ●평생 금연 중요성 강조하기 ●금연으로 인한 장단점 확인하기 ●스트레스 관리 및 취미, 여가 활동 권유 ●금연 후 체중 증가 확인 및 관리	●장소: 경영관 앞 주차장 ●시간: 10:00~16:00 ●서울 금연지원센터 협찬
4차 상담	11. 15(목)	●금연 유지 확인 ●취미활동 및 관심 분야와 금연 도움 여부 확인 ●흡연 친구에게 금연 권유하기	
5차 상담	11. 29(목)	●금연 유지 확인 ●금연 후 확인 변화 ●절주, 운동 등 건강행위 상담 ●재흡연 예방	
6개월 추서관리	2019. 3월	●금연 유지 확인 ●6개월 금연 성공 축하 및 격려	

3. 대상: 학부생

4. 비용: 무료

※ 캠페인 시간 내에 경영관 앞 주차장 천막 부스에서 직접 금연 상담 신청을 받습니다.



인문사회과학캠퍼스 건강센터